

LA GLICINA, UN NUEVO ALIADO EN LA SALUD ARTICULAR DEL DEPORTISTA

Para cualquier profesional de la salud o del deporte, cuando hablamos de salud articular pensamos de manera acertada en la articulación y asumimos que está formada por diferentes componentes del esqueleto que nos permiten el movimiento, la autonomía funcional y la vida relacional. De forma generalizada cuando tenemos un problema articular sólo pensamos en la limitación de movimientos, en la pérdida del ritmo de entrenamientos, en el descenso del rendimiento y en la merma de registros; dejando de lado las consecuencias que a nivel de relaciones y de autonomía funcional para el día a día tiene el estar lesionado o el tener una mala salud articular.

La salud articular depende de entre otros factores, de la dieta, del tipo de ejercicio practicado, de la intensidad, de la duración, de la propia biomecánica del ejercicio, de la técnica, del calzado empleado, de la superficie en al que se practica; es decir, de muchos factores que podemos controlar y que mejorándolos, nuestras articulaciones estarán más protegidas y ganaremos en salud articular; sin embargo nuestra propia naturaleza humana nos condena a sufrir procesos degenerativos del cartílago que a partir de determinadas edades nos limitan en mayor o menor medida. De entre todos los procesos degenerativos del cartílago es la artrosis la más padecida y es en el deportista “*mal cuidado*” en el que la artrosis hace acto de presencia a edades más tempranas por el sobreuso de las articulaciones.

En este artículo haremos mención de un nuevo nutriente articular que a pesar de su enorme efectividad sobre al salud articular, NO goza del merecido reconocimiento entre deportistas, nutricionistas y personal médico, ignorando en muchos casos su mecanismo de acción y sus condiciones de empleo. No es objetivo de este artículo entrar en detalles bioquímicos, pero sí es obligación situar a este nutriente en el escalón que se merece dentro de los aliados nutricionales que “*cuidan*” nuestro cartílago hialino.

Breve introducción de la glicina.

Se trata de un aminoácido no esencial desde el punto de vista bioquímico clásico, es decir, nuestro organismo es capaz de sintetizarlo a partir de otros aminoácidos que provienen de nuestra dieta diaria. Forma parte del colágeno, la proteína más abundante de nuestro sistema mecánico, siendo el *Instituto del Metabolismo Celular de Tenerife* con su presidente a la cabeza el Profesor D. Enrique Meléndez Hevia, el que descubrió el papel bioquímico de la glicina en la salud articular, y el que determinó la importancia de su consumo en ciertas cantidades diarias para mantener y frenar el normal deterioro de nuestras articulaciones por nuestra condición de mamíferos y relacionándolo directamente con nuestras actuales costumbres alimenticias, dañinas para la formación y estabilidad de esta importante proteína estructural.

El que en este momento les escribe tuvo la suerte de trabajar al lado de este importante científico y de su equipo de investigación, poniendo en práctica el empleo de la glicina como nutriente protector de las articulaciones y que a día de hoy sigue creyendo en este aminoácido y sigue recomendándolo a sus deportistas dentro de los planes de nutrición y suplementación deportiva.

La importancia de este pequeño aminoácido radica en que constituye el 33% de los residuos de aminoácidos que forman el colágeno y que tiene limitado su aporte nutricional en las cantidades diarias necesarias, teniendo un déficit nutricional diario que acelera el deterioro del cartílago por una deficiente formación del colágeno en cantidad y calidad, si este aspecto lo trasladamos aun deportista que somete sus

articulaciones a un continuo desgaste y a una acidificación orgánica generalizada, la destrucción del colágeno y cartílago se acelera y con ello el desarrollo de patologías del cartílago.

Importancia en el deportista

Dentro de los diferentes nutrientes esenciales en la alimentación de un deportista tiene que estar de forma obligatoria el consumo de glicina, su aporte alimenticio proviene de proteínas de origen animal, de gelatinas... pero fruto de las investigaciones realizadas por el Instituto del Metabolismo Celular estas cantidades son del todo insuficientes, por ello es recomendable complementar la dieta con glicina, tomar a diario una cantidad comprendida entre 5 y 10 gramos, pudiendo verse aumentados los requerimientos según el caso.

Ese consumo de glicina extra reporta beneficios musculares, articulares, inmunológicos, entre otros debido al variado e importante papel bioquímico de este aminoácido. A nivel articular el deportista reforzará su sistema mecánico, aumentará la biosíntesis de colágeno y reforzará estructuras, mejorará estados limitantes de la articulación y en general las sensaciones a nivel osteo-mio-articular serán muy positivas permitiendo de esta manera aumentar el rendimiento físico, evitar lesiones del cartílago, prolongar la temporada o bien aumentar su vida deportiva.

Son muchos los deportistas que conocen este nutriente, pero son pocos los que saben realmente qué es y cómo funciona, incluso deportistas de élite lo consumen dentro de sus planes de recuperación, desplazando al colágeno hidrolizado dentro de los protocolos de suplementación debido a que los resultados son sorprendentemente más rápidos y mejores.

Comentario personal.

En los 6 años que llevo trabajando con la glicina como una ayuda más para la salud articular han sido muchos los deportistas que se han beneficiado de sus efectos, pero no sólo de glicina vive el deportista, además debe cuidar su alimentación, controlar los hidratos de carbono, mantener un normopeso según disciplina deportiva, adquirir un buen balance muscular, tomar vitamina C (gran aliado de la glicina en la salud articular) y otras muchas más cuestiones a considerar y que de la mano de un profesional puede llegar a buen puerto en su planificación deportiva.

Lcdo Helio Méndez
Farmacéutico-Homeópata
Esp. Univ. Nutrición Deportiva
Área Nutricional CINDE